



## Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



### ΑΣΚΗΣΗ & ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα χρόνια νόσημα που χαρακτηρίζεται από δυσλειτουργία μεταβολισμού της γλυκόζης («σακκάρου»). Η άσκηση αποτελεί σημαντικό «φάρμακο» για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι μύες καταναλώνουν γλυκόζη, για να παράγουν ενέργεια, μειώνοντας τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Με την άσκηση, αυξάνει η «ευαισθησία» των μυών στην ινσουλίνη (δηλαδή με την ίδια ποσότητα ινσουλίνης, οι μύες καταναλώνουν περισσότερη γλυκόζη). Η αυξημένη ευαισθησία διατηρείται για αρκετές ώρες μετά το πέρας της άσκησης, με συνέπεια τη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. **Η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης για τουλάχιστον 150 λεπτά/εβδομάδα, συμβάλλει στην πρόληψη του διαβήτη.**

#### Οφέλη της συστηματικής άσκησης στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη

Πέρα από τη μείωση που θα έχετε στη γλυκόζη αίματος και στη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη, εάν ασκείστε, θα έχετε οφέλη σε διάφορα συστήματα του οργανισμού σας. **Η συστηματική άσκηση:**

- βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου, με αποτέλεσμα να έχετε περισσότερη αντοχή για τις καθημερινές σας δραστηριότητες,
- αυξάνει τη μυϊκή μάζα και δύναμη,
- μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους,
- βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ (μείωση «κακής» χοληστερόλης (LDL), αύξηση «καλής» χοληστερόλης (HDL)) και την αρτηριακή πίεση,
- βελτιώνει τη διάθεση.



#### «Πόσο» θα πρέπει να ασκώ, για να έχω οφέλη;

Η αυξημένη κατανάλωση γλυκόζης από τους μύς με την άσκηση, διαρκεί μόνο για ορισμένες ώρες (περίπου 24 ώρες μετά το πέρας της άσκησης). Για το λόγο αυτό, **η άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα ή και καθημερινά, εάν αυτό είναι εφικτό.**

#### Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

- Ενημερώστε το θεράποντα ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός σας θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις (καρδιολογική εξέταση, οφθαλμολογική εξέταση και πιθανά δοκιμασία κόπωσης).
- Ενημερωθείτε για τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας (εφίδρωση, τρέμουλο, ταχυπαλμία, κλπ) και την αντιμετώπισή τους.
- Εάν λαμβάνετε ινσουλίνη ή ινσουλινομιμητική αγωγή, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για προσαρμογή της δόσης του φαρμάκου. Θα χρειαστεί να μειώσετε τη δόση (ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση της άσκησης).
- Ενημερώστε τον υπεύθυνο του προγράμματος άσκησης (το γυμναστή σας) για την ασθένειά σας και τα φάρμακα που λαμβάνετε και για επιπλοκές του διαβήτη που πιθανά να έχετε (νευροπάθεια, αμφιβληστροπάθεια, καρδιακή νόσο κλπ), καθώς, θα χρειαστεί να ακολουθήσετε διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης.
- Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ελέγξτε τη γλυκόζη στο αίμα. Εάν τα επίπεδα γλυκόζης είναι:
  - ★ 100-250 mg/dl, μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση,
  - ★ χαμηλότερα από 100 mg/dl, καταναλώστε κάποιο υδατανθρακικό σνακ πριν την έναρξη της άσκησης,
  - ★ υψηλότερα από 250 mg/dl και έχετε υψηλά επίπεδα κετονών, θα πρέπει να αποφύγετε την άσκηση εκείνη την ημέρα και να απευθυνθείτε στον ιατρό σας για οδηγίες ρύθμισης του διαβήτη.
- Φροντίστε να προμηθευτείτε άνετα αθλητικά υποδήματα.
- Ελέγξτε τα πόδια σας για πιθανά έλκη.
- Ευυδατωθείτε καλά πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να διαθέτετε μετρητή γλυκόζης και «πλήανο» υπογλυκαιμίας (π.χ. χυμό/νέκταρ).
- Μην ασκείστε αργά το βράδυ (για αποφυγή νυκτερινής υπογλυκαιμίας).

#### «Ποιο είδος άσκησης είναι καλό για την πάθησή μου»;

Η αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο κλπ), η άσκηση με αντιστάσεις (βάρη, ελαστικοί ιμάντες) και ο συνδυασμός τους, έχουν θετικά οφέλη στο διαβήτη.

- Εάν δεν έχετε επιπλοκές από το διαβήτη, όλες οι μορφές άσκησης είναι καλές για την πάθησή σας. Μπορείτε να ακολουθήσετε οποιοδήποτε είδος άσκησης σας ευχαριστεί, ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση.
- Εάν έχετε επιπλοκές από το διαβήτη, όπως,
  - ★ διαβητική νευροπάθεια, το στατικό ποδήλατο, η κολύμβηση, το περπάτημα κλπ. θεωρούνται προτιμυτέες δραστηριότητες,
  - ★ αμφιβληστροπάθεια, θα πρέπει να αποφύγετε τις στατικές-ισομετρικές ασκήσεις με αντιστάσεις και το «κράτημα» της αναπνοής. Ζητήστε από τον γυμναστή σας να σας δείξει το σωστό τρόπο αναπνοής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

#### Πόσο θα πρέπει να ασκώ;

- Ξεκινήστε με κάτι απλό, όπως περπάτημα, 2-3 φορές/εβδομάδα για 30 λεπτά/ημέρα. Εάν συνεχόμενη άσκηση 30 λεπτών δεν είναι εφικτή (σε άτομα με χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης), τότε προτείνεται εναλλακτικά 10-λεπτη άσκηση, 3 φορές/ημέρα.
- Ορίστε ως στόχο να αυξήσετε τη συχνότητα άσκησης στις 5 φορές/εβδομάδα.

Αυτή η ανόρθωση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

